# ЗЕЛЕНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## ДОМАШНИЙ ТРАВНИК



1кх

# ЗЕЛЕНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## ДОМАШНИЙ ТРАВНИК

Свердловск 1991

Первую аптеку для человека открыла сама Природа. Из ее зеленой кладовой люди еще в седой древности черпали драгоценный бальзам «от всякой хвори и злого недуга». Растения — это живые лаборатории, в которых синтезируются десятки веществ, необходимых человеку, в том числе обладающих фармакологической активностью.

Достаточно сказать, что из 18 тысяч видов высших растений дикорастущей флоры СССР около 2500 имеют лечебное применение, а почти 300 видов широко используются в практической медицине.

Фитотерапия (лечение лекарственными травами) приобретает сегодня все большую популярность. В полном объеме — это огромный и сложный раздел общей фармакотерапии. Составители же домашнего травника постарались создать доступное каждому руководство для практического применения лекарственных трав. В сборник включены 100 наиболее традиционных лекарственных сборов, подробно указан способ приготовления из них лечебного средства. В состав этих сборов входит достаточно распространенное растительное сырье, которое можно без особого труда найти в травяных аптеках.

Мы настоятельно рекомендуем использовать аптечное сырье и не браться за сбор лекарственных трав. Как правило, без специальной подготовки трудно отыскать в природе нужный вид растения, вовремя собрать сырье и правильно его переработать. Неумелое собирательство привело к катастрофическому оскудению нашей флоры, многие виды лекарственных растений уже сегодня занесены в Красную книгу. Качество же домашних заготовок чаще всего бывает очень низким. Исключение составляют широко распространенные растения, найти и использовать которые может каждый, например липа, сосна, ольха, одуванчик, сныть, манжетка, пастушья сумка, лесные ягоды.

Домашний травник рекомендует также старинные и новые рецепты оригинальных лечебных напитков и подсказывает, как использовать лекарственные растения в питании, чтобы пополнить рацион витаминами, микроэлементами и другими полезными биологически активными веществами.

# ЛЕЧЕБНЫЕ НАПИТКИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

### Заболеваиия иоса
### (экземы, фурункулы, острый, хроиический рнннт)

1. Корень мыльнянки — 30 г

Чайиую ложку иастоять иа стакаие воды в течение 8 часов в холодиом месте, затем заварить. Для промываиия иоса и полоскания горла.

2. Цветки ромашки — 50 г

Чайную ложку цветков залить стакаиом кипятка. Применять для промываиия иоса при воспалениях слизистой и для горячих тампоиов в иос при экземах и фуруикулах в носу.

### Заболевання горла и гортаии
### (ангнна, острый н хроинческий ларннгнт н фариигит)

3. Цветки ромашки — 15 г
   Листья шалфея — 15 г
   Трава приворота — 20 г

Полиую чайиую ложку сбора залить стаканом кипятка. Полоскать горло.

4. Листья малииы — 20 г
   Листья просвириика лесиого — 25 г
   Листья мать-и-мачехи — 25 г
   Листья шалфея — 30 г

3 полиые чайные ложки смеси залить стакаиом кипятка. Полоскать горло при ларингите и фарингите

5. Плоды феихеля — 5 г
   Листья мяты перечиой — 15 г
   Цветки ромашки — 15 г
   Листья шалфея — 15 г

Полиую чайную ложку сбора залить стакаиом кипятка. Полоскать при лариигите и аигиие.

### Заболеваиня бронхов н легких
### (бронхнты, пневмоння, коклюш, астма)

6. Грудной чай
   Кореиь алтея — 40 г
   Корень солодки — 15 г
   Листья мать-и-мачехи — 20 г
   Цветы коровяка — 10 г

Плоды фенхеля — 10 г

Столовую ложку (без верха) смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить 3 минуты, процедить после остывания. Отвар пить теплым 3—4 раза в день.

7 Трава донника — 5 г
Трава тимьяна — 5 г
Плоды фенхеля — 5 г
Листья мяты перечной — 5 г
Листья подорожника — 10 г
Корень алтея — 10 г
Корень солодки — 10 г
Листья медуницы — 20 г
Листья мать-и-мачехи — 20 г
Способ приготовления и применения, как № 6.

8. Трава шандры — 20 г
Исландский мох — 40 г
Корень алтея — 40 г
Листья вахты трехлистной — 20 г
Корень копытня — 10 г
Способ приготовления и применения, как № 6.

9. Плоды аниса — 10 г
Плоды фенхеля — 10 г
Льняное семя — 10 г
Трава тимьяна — 10 г

4 полные чайные ложки сбора настоять в стакане воды 2 часа, затем сварить. Выпить за день в три приема.

10. Листья розмарина — 20 г
Сосновые почки — 20 г
Плоды можжевельника — 20 г
Корень алтея — 20 г
Приготовить, как № 9. Употреблять при коклюше

11. Трава тимьяна — 10 г
Листья мать-и-мачехи — 10 г
Трава фиалки трехцветной — 10 г
Корень девясила — 10 г
Плоды аниса — 10 г
Приготовить, как № 9. Употреблять при астме.

### Сердечные неврозы и сердечная слабость

12. Корень валерианы — 15 г
Листья мелиссы — 15 г
Трава тысячелистника — 50 г

2 чайные ложки сбора залить стаканом воды и настоять в холодном месте 3 часа, затем сварить и процедить остывшим. Выпивать в несколько приемов за день при

нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей

13. Цветки ромашки — 10 г
Цветки ландыша — 10 г
Плоды фенхеля — 20 г
Листья мяты перечной — 30 г
Корень валерианы — 40 г

Чайную ложку смеси на стакан чая, принимать, как № 12.

14 Трава хвоща полевого — 20 г
Трава горца птичьего — 30 г
Цветки боярышника — 50 г

2 полные чайные ложки смеси настоять 30 минут на стакане кипятка. Настой выпить небольшими глотками за день при сердечной слабости.

15 Трава пустырника — 20 г
Корень валерианы — 10 г
Цветки лаванды — 10 г
Плоды тмина — 10 г
Плоды фенхеля — 10 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпить в три приема за день. Оказывает седативное и противосудорожное действие.

16 Шишки хмеля — 15 г
Травы шандры — 15 г
Цветки боярышника — 20 г
Трава пустырника — 30 г

Готовить и употреблять, как № 15.

**Атеросклероз, гипертоническая болезнь**

17 Цветки боярышника — 15 г
Трава хвоща полевого — 15 г
Трава омелы белой — 15 г
Листья барвинка — 15 г
Трава тысячелистника — 30 г

Полную столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут Выпить за день глотками.

18 Трава руты — 10 г
Трава лапчатки гусиной — 10 г
Трава омелы белой — 30 г
Трава тысячелистника — 30 г
Трава хвоща полевого — 30 г

Готовить и применять, как № 17

19 Плоды тмина — 10 г
Листья барвинка — 10 г

Корень валерпаны — 15 г
Листья мелиссы — 15 г
Цветки боярышника — 20 г
Травы омелы белой — 30 г

Полную столовую ложку смеси настоять на стакане кипятка. Через два часа процедить. Выпивать 2 стакана в день.

### Мочегонные сборы

20. Листья земляники — 10 г
Листья крапивы двудомной — 10 г
Листья ежевики — 10 г
Листья березы — 20 г
Льняное семя — 50 г

Полную столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды 6 часов и затем кипятить 15 минут. Пить 1—2 стакана в день при нефрите.

21. Цветки просвирника — 15 г
Конень петрушки — 15 г
Корень бедренца — 15 г
Плоды шиповника — 15 г
Корень любистка — 15 г
Листья толокнянки — 15 г
Листья березы — 15 г
Корень стальника — 15 г
Корневища пырея — 15 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка Выпивать 2—3 стакана в день при нефрите.

22. Цветки бузины черной — 20 г
Трава зверобоя — 20 г
Трава фиалки трехцветной — 20 г
Трава золотарника — 20 г
Корень окопника лекарственного — 20 г

Отвар из 2 столовых ложек смеси на 2 стакана воды при нефрите.

### Заболевания мочевого пузыря (цистит)

23. Листья березы — 20 г
Листья толокнянки — 20 г
Кукурузные рыльца — 20 г
Корень солодки — 20 г
Корневище пырея — 20 г

Приготовлять, как № 20. Пить 1—2 стакана в день

24. Корень алтея — 20 г

Листья толокнянки — 20 г
Трава вероники — 20 г
Листья шалфея — 20 г
Трава хвоща полевого — 40 г
Готовить и пить, как № 20.

25. Корень валерианы — 20 г
Листья мелиссы — 20 г
Трава лапчатки гусиной — 30 г
Трава руты — 30 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпивать сразу в один прием теплым. Применять при спазмах мочевого пузыря.

26. Стручки фасоли — 15 г
Цветки терновика — 15 г
Корневище аира — 15 г
Трава хвоща полевого — 15 г
Плоды можжевельника — 15 г
Листья толокнянки — 25 г

4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка. Выждать, пока остынет, и постараться выпить в один прием.

### Камни в почках и мочевом пузыре

27. Листья плюща — 10 г
Листья розмарина — 10 г
Листья толокнянки — 10 г
Трава хвоща полевого — 10 г
Корень солодки — 10 г
Плоды тмина — 15 г
Плоды можжевельника — 15 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, процедить остывшим. Вечером выпивать по 2 стакана настоя.

28. Плоды аниса — 50 г
Плоды петрушки — 50 г
Трава пастушьей сумки — 15 г
Плоды можжевельника — 15 г
Листья толокнянки — 15 г
Корень стальника — 15 г
Корень любистка — 15 г
Корень одуванчика — 15 г

Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Выпивать утром во время завтрака и вечером перед сном по стакану отвара.

29. Листья земляники — 10 г
Листья брусники — 10 г
Листья розмарина — 10 г

Трава хвоща полевого — 10 г
Кореиь солодки — 10 г
Плоды тмииа — 10 г
Плоды можжевельиика — 10 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кнпятка. Выпнвать по 2 стакаиа в деиь.

30. Трава чнстотела — 25 г
Трава зверобоя — 25 г
Трава тимьяна — 25 г

4 полные столовые ложки смесн залить 1 л кипятка. Выждать, пока остынет, и постараться выпить сразу.

### Гипогалактия
### (для повышения секреции молока у кормящих жеищнн)

31. Плоды аииса — 20 г
Плоды укропа — 20 г
Плоды феихеля — 20 г
Трава душицы — 20 г

Чайиую ложку сбора иастоять стакаиом воды, варить 3 миииуты. Пить 2—3 стакаиа в деиь.

32. Плоды аинса — 10 г
Листья мелнссы — 20 г
Трава галегн — 30 г
Плоды феихеля — 40 г

Приготовить, как № 31. Пить 2—3 стакаиа в деиь.

### Заболевания желудка

*При гастритах*

33. Плоды фенхеля — 20 г
Корень алтея — 20 г
Цветки ромашки — 20 г
Корневнще пырея — 20 г
Корень солодки — 20 г

Вечером выпивать по стакаиу отвара из одиой столовой ложки сбора на стакаи воды.

34. Корни алтея — 30 г
Кореиь окопиика — 20 г

Отвар из столовой ложкн сбора иа стакаи воды иебольшимн глотками каждый деиь перед едой.

35. Трава чнстотела — 10 г
Трава тысячелистннка — 20 г
Цветки ромашкн — 20 г
Трава зверобоя — 20 г

Настой нз столовой ложкн смесн на стакаи кнпятка. Выпивать 2—3 стакана в день прн повышениой кислотиостн.

36. Липовый цвет — 20 г
Льняное семя — 20 г
Корень солодки — 20 г
Корневище аира — 20 г
Листья мяты перечной — 20 г
Плоды фенхеля — 20 г
Готовить и пить, как № 35.

*При язве желудка и двенадцатиперстника:*

37. Корень алтея — 20 г
Корень солодки — 20 г
Корень окопника — 20 г
Трава чистотела — 10 г
Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Пить 2—3 стакана в день.

38. Цветки лаванды — 10 г
Цветки ромашки — 10 г
Листья мелиссы — 10 г
Корень одуванчика — 10 г
Трава пастушьей сумки — 20 г
Трава золототысячника — 20 г
Кора крушины — 20 г
Готовить и пить, как № 37.

*Как применять чагу (березовый гриб):*

1/2 стакана сухой измельченной чаги настаивают 6—12 часов на 2 стаканах теплой воды. Пьют при язвенной болезни утром и вечером по стакану.

*При диспепсии:*

39. Плоды фенхеля — 50 г
Трава золототысячника — 50 г
Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Выпивать 1—2 стакана в день небольшими глотками.

40. Плоды аниса — 25 г
Плоды фенхеля — 25 г
Плоды тмина — 25 г
Настой из 2 чайных ложек смеси на стакан воды. Пить 1—2 стакана в день.

*При коликах:*

41. Корень валерианы — 10 г
Плоды фенхеля — 10 г
Листья мяты перечной — 20 г
Цветы ромашки — 60 г
По 1—2 стакана настоя из 2 чайных ложек сбора на стакан кипятка.

## Заболевания кишечиика

*При запорах:*

42. Льияиое семя толчеиое — 100 г

2 раза в деиь по столовой ложке с водой.

43. Плоды тмииа — 10 г
 Кожура апельсииа — 10 г
 Кора крушииы — 80 г

Утром и вечером по стакаиу отвара из столовой ложки сбора иа стакаи воды.

44. Кора крушииы — 60 г
 Плоды аииса — 10 г
 Плоды феихеля — 10 г
 Кореиь солодки — 20 г

Утром и вечером по стакаиу иастоя из столовой ложки смеси иа стакаи кипятка.

*При ожирении:*

45. Цистозира бородатая — 20 г
 Кореиь одуваичика — 10 г
 Кореиь стальиика — 10 г
 Кореиь любистка — 10 г
 Кора крушииы — 50 г

Отвар из столовой ложки сбора иа стакаи воды (варить 10 мииут). Выпивать в деиь 2—3 стакаиа.

46. Кора крушииы — 60 г
 Кореиь одуваичика — 20 г
 Плоды петрушки — 20 г
 Плоды феихеля — 20 г
 Листья мяты перечиой — 20 г

2 столовые ложки сбора залить 1/2 стакаиа кипятка и выдержать 30 мииут. Утром выпивать весь иастой.

*При кишечных расстройствах (вяжущие):*

47. Кора дуба — 40 г
 Листья ореха грецкого — 60 г

Отвар из чайиой ложки сбора на 2 стакаиа воды. Выпить иебольшими глотками в течение дия.

48. Кориевище лапчатки прямостоячей — 20 г
 Листья чериики — 15 г
 Плоды чериики — 15 г
 Цветки ромашки — 20 г

Примеиять и готовить, как № 47.

49. Исландский мох — 10 г
 Кориевище лапчатки прямостоячей — 10 г
 Цветки ромашки — 10 г
 Кориевище горца змеиного — 10 г

Листья подорожника — 15 г
Плоды черники — 15 г

Столовую ложку сбора со стаканом воды сварить, выпить в течеиие дня.

50. Плоды черники — 20 г
Листья мяты перечной — 20 г
Корневище горца змеиного — 20 г
Цветки ромашки — 30 г

Отвар из столовой ложки смеси иа стакан воды 3—4 раза в деиь по 1/2 стакана.

*При геморрое:*

51. Семя каштаиа коиского (измельченного вместе с кожурой) — 30 г
Цветки ромашки — 30 г
Листья шалфея — 20 г
Кора дуба — 50 г

3 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка. Выдержать 6 часов.

*Для ванн и припарок:*

52. Кора дуба — 50 г
Трава хвоща полевого — 20 г
Кореиь валерианы — 20 г

Применять и готовить, как № 51.

*При гельминтозах:*

53. Цветки ромашки — 25 г
Кореиь горечавки — 25 г
Цветки пижмы — 25 г
Трава полыни горькой — 25 г
Кора крушины — 25 г

3 дия подряд утром и вечером по стакану отвара из столовой ложки смеси иа стакаи воды. Против остриц и аскарид.

54. Цветки пижмы — 50 г

Столовую ложку иа 1/2 л воды. Сварить. Для клизм при острицах — 1 раз в деиь. Детям не применять.

*Рецепт для детей при острицах:*

55. Очищеииые луковицы чесиока — 10 г

Хорошо размять и размешать с 1/2 л воды. Для клизмы.

56. Трава золототысячиика — 25 г
Трава полыии горькой — 25 г

8 дией подряд утром и вечером по стакаиу иастоя из 1 столовой ложки иа стакаи кипятка. Потом сразу приииять рецепт № 57.

57. Цветки пижмы (порошок) — 50 г

Кореиь девясила (порошок) — 50 г
Сухие плоды черники — 50 г

Утром иатощак 2 раза по 1/2 дозы через 2 часа. При аскаридозе.

### Желчио-каменная болезиь, холецистит, гепатит

58. Кореиь цикория — 50 г

2 чайиые ложки залить стакаиом кипятка. Выпивать иебольшими глотками за деиь.

59. Трава чистотела — 50 г
Листья мяты перечиой — 50 г

Отвар из 2 столовых ложек иа стакаи воды. Утром и вечером по 1 стакаиу.

60. Листья мяты перечиой — 20 г
Трава полыии — 20 г
Кореиь валериаиы — 20 г
Трава зверобоя — 30 г
Шишки хмеля — 10 г

3 полиые чайиые ложки сбора залить стакаиом кипятка. Утром и вечером по стакаиу при холецистите.

61. Трава чистотела — 20 г
Листья ореха грецкого — 20 г
Кореиь цикория — 20 г

Отвар из столовой ложки сбора иа стакаи воды. Пить по 3 стакаиа в деиь при холецистите.

62. Плоды барбариса — 10 г
Листья березы повислой — 10 г
Листья ореха грецкого — 10 г
Трава волчеца кудрявого — 10 г
Трава зверобоя — 10 г
Трава тысячелистиика — 10 г

Настой из 1 столовой ложки иа стакаи воды. За деиь выпивать в 2—3 приема. При гепатите.

63. Кореиь цикория — 20 г
Трава хвоща полевого — 20 г
Трава тысячелистиика — 20 г
Трава зверобоя — 20 г

2 чайиые ложки сбора залить стакаиом кипятка. Пить при гепатите утром и вечером по стакаиу иастоя.

### Экссудативиый диатез

64. Кора крушииы — 10 г
Кореиь солодки — 10 г
Трава фиалки трехцветиой — 40 г
Листья ореха грецкого — 40 г

Столовую ложку сбора залнть 3 стакаиамн воды и кнпятить, пока не остаиутся 2 стакана отвара. Доза на одни деиь.

65. Трава маижетки — 10 г
Трава ясменннка — 10 г
Трава тысячелистиика — 10 г
Цветки крапнвы глухой — 10 г
Трава шаидры — 10 г
Цветки ромашки — 10 г

Столовую ложку сбора иа стакаи кнпятка. Пить иа обед н ужии по стакаиу иастоя.

### Противоревматнческие сборы

66 Липовый цвет — 20 г
Трава золотариика — 20 г
Трава зверобоя — 20 г
Цветки бузиины чериой — 20 г

Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Пнть по 2 стакаиа в день.

67 Кора крушииы — 10 г
Листья березы — 40 г
Кора ивы — 50 г

Готовить и пнть, как № 66.

68 Цветкн бузнны черной — 30 г
Листья крапивы двудомиой — 30 г
Кореиь петрушки — 30 г
Кора нвы — 30 г

Готовнть н пить, как № 66.

69 Семеиа каштана коиского — 10 г
Цветки бузнны чериой — 30 г
Липовый цвет — 30 г

Готовить н пить, как № 66.

### Воспаления кожи и слизистых оболочек полости рта

70 Корень лопуха — 15 г
Кореиь девяснла — 15 г
Лнстья ореха грецкого — 15 г
Трава зверобоя — 15 г

Столовую ложку сбора сварить в стакане воды. В день пить по 2—3 стакана отвара при обыкиовенных угрях.

71. Кореиь цнкория — 20 г
Корень одуванчнка — 20 г
Листья вахты трехлистиой — 20 г
Кора крушнны — 40 г

Готовнть, как № 70. Прнменять прн экземах.

72. Листья шалфея — 50 г
Столовую ложку заварить стаканом кипятка. Полоскать рот при стоматитах.

73. Трава череды — 15 г
Цветки бузины черной — 10 г
Трава зверобоя — 15 г
Трава чистотела — 5 г
Корень девясила — 10 г
Корень аира — 15 г
Кукурузные рыльца — 10 г
Листья брусники — 10 г
Трава хвоща полевого — 10 г
Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды при псориазе.

**Облысение**

74. Трава тимьяна — 30 г
Кора ивы — 30 г
Кора дуба — 30 г
4 столовые ложки сбора на 1 л воды. Сварить. Втирать в кожу головы.

75. Листья крапивы двудомной — 100 г
Крапиву залить смесью из 1/2 л воды и 1/2 л уксуса, настоять 4 часа, сварить. Настой для мытья головы при облысении.

**Диабет (в сопровождении диеты)**

76. Трава галеги — 25 г
Стручки фасоли — 25 г
Листья черники — 25 г
Корень одуванчика — 25 г
Листья крапивы двудомной — 25 г
Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Принимать 3—4 стакана настоя перед едой.

77. Листья толокнянки — 25 г
Корень валерианы — 25 г
Трава галеги — 25 г
Листья черники — 25 г
Чайную ложку на стакан кипятка. Выпивать по стакану настоя 3 раза в день перед едой.

78. Трава манжетки — 10 г
Листья черники — 40 г
Плоды можжевельника — 20 г
Льняное семя — 20 г

Столовую ложку сбора сварнть со стаканом воды. Пнть 2—3 стакана в деиь.

### Гипертиреоз (Базедова болезнь)

79. Кореиь солодкн — 20 г
 Кореиь марены краснльиой — 40 г
 Корень мыльияикн — 40 г

Отвар из столовой ложки иа стакаи воды. Пнть утром 1 стакаи.

80. Корень окопннка — 20 г
 Корень лопуха — 20 г
 Трава горца птичьего — 20 г
 Цистозира бородатая — 20 г

Готовить и пить, как № 79.

### Нервные возбуждення, неврастення, бессонница

81. Листья вахты трехлистиой — 20 г
 Листья мяты перечной — 30 г
 Корень валернаиы — 30 г

Столовую ложку сбора на стакан кнпятка. Вечером выпить 1—2 стакаиа.

82. Шишкн хмеля — 20 г
 Листья розмариила — 20 г
 Листья мяты перечной — 20 г
 Трава зверобоя — 20 г
 Листья мелиссы — 20 г
 Кореиь валерианы — 20 г

2 полиые столовые ложки сбора иастоять иа стакане кнпятка 15 мннут. Пить небольшнмн глоткамн в течение всего дия.

83. Трава вереска — 20 г
 Листья мелиссы — 20 г
 Кореиь валернаиы — 60 г

Готовить н пить, как № 82. Пить при бессонннце.

84. Цветкн лаванды — 20 г
 Листья мяты перечиой — 20 г
 Кореиь валернаиы — 30 г
 Цветкн ромашкн — 30 г

Готовить и пнть, как № 82.

85. Шишки хмеля — 10 г
 Листья мяты перечной — 10 г
 Корень валернаны — 20 г
 Цветкн ромашкн — 20 г
 Листья мелнссы — 20 г
 Кора крушнны — 20 г

Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. На ночь 1—2 стакана.

86. Трава вероники — 20 г
Цветки лаванды — 20 г
Листья мелиссы — 20 г
Плоды барбариса — 20 г
Трава фиалки душистой — 20 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Пить вечерами 1—2 стакана.

87. Корень первоцвета — 20 г
Цветки лаванды — 20 г
Листья мяты перечной — 20 г
Листья розмарина — 20 г
Корень валерианы — 20 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Пить при мигренях.

## Потогонные сборы

88. Корень солодки — 40 г
Липовый цвет — 60 г

Настой из полной столовой ложки сбора на стакан кипятка. Через 15 минут процедить, пить горячим ежедневно по 2—3 стакана при ОРЗ.

89. Цветки бузины черной — 25 г
Цветки ромашки — 25 г
Липовый цвет — 25 г
Листья мяты перечной — 25 г

Готовить и пить, как № 88.

90. Липовый цвет — 40 г
Цветы коровяка — 40 г
Цветки бузины черной — 40 г

Готовить и пить, как № 88.

## Сборы для компрессов и ванн

91. Кора дуба — 50 г
Корневище аира — 50 г

2 столовые ложки заварить 1/2 кипятка. Через 15 минут процедить. Использовать для ванн и компрессов при фурункулах, панарициях.

92. Трава тимьяна — 10 г
Цветки лаванды — 10 г
Листья розмарина — 10 г
Листья ивы белой — 70 г

Готовить, как № 91. Для ванн при воспалении суставов.

93. Трава хвоща полевого — 30 г
Трава вереска — 30 г
Трава золотарника — 40 г

2 столовые ложки смеси залить 1/2 л кипятка, варить 15 минут. Теплый отвар применять для компрессов при трудиозаживающих ранах и абсцессах.

94. Трава хвоща полевого — 40 г
Цветки ромашки — 40 г
Трава зверобоя — 40 г

Готовить и примеиять, как № 93.

95. Кора ивы белой — 30 г
Кора дуба — 30 г
Корневище лапчатки прямостоячей — 30 г

2 столовые ложки сбора залить 1/2 холодиой воды и иастоять 20 минут. Процежеииую жидкость примеиять для компрессов и ванн при труднозаживающих ранах.

96. Кора крушины — 20 г
Листья березы белой — 20 г
Цветки бузины черной — 20 г
Плоды феихеля — 20 г
Корень солодки — 20 г

Отвар из столовой ложки сбора иа стакан воды. Примеиять внутрь при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

## Заболевания женских половых органов

*При белях:*

97. Цветки ромашки — 100 г
Трава лапчатки гусииой — 100 г

Полиую столовую ложку иа литр кипятка, процедить через 20 минут. Для сприицеваиий при белях.

98. Корень валерианы — 20 г
Листья мелиссы — 20 г
Трава маижетки — 30 г
Цветы крапивы глухой — 30 г

Настой из 2 чайных ложек смеси иа стакаи воды. В деиь выпивать по стакаиу глотками.

99. Кора дуба — 10 г
Цветки ромашки — 10 г
Листья крапивы двудомиой — 30 г
Трава горца птичьего — 30 г

Отвар из 2 столовых ложек сбора на 1 л воды для спринцеваиий и вагииальиых тампоиов.

100. Листья розмарииа — 20 г
Листья шалфея — 20 г

Трава тысячелистника — 20 г
Кора дуба — 40 г

Все количество сбора варить в 3 литрах воды 30 минут. Ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания.

# ФОРМА ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

*Растительные соки*

Свежие соки — самая эффективная форма применения лекарственных растений. Они особенно богаты фруктовыми сахарами, витаминами, кислотами, ферментами. При этом они полностью освобождены от поваренной соли, белков, жиров. В соках наиболее высокое содержание солей железа, кальция и лечебно действующих веществ гликозидов, горечей, танинов, эфирных масел. Получение свежих лечебных соков требует идеальной чистоты, высокого качества сырья. Они не подлежат хранению и употребляются сразу после приготовления. Если есть возможность готовить растительные соки, их следует предпочесть всем другим формам применения лекарственных растений.

Дома соки приготовляют, перемалывая нарезанные стебли, листья, корневища и плоды в мясорубке или соковыжималке. Полученную кашицу дважды отжимают через ткань, каждый раз добавляя немного воды. Больным с воспаленной слизистой желудка и кишечника рекомендуется прибавлять к соку свежий отвар риса или овсяных хлопьев.

*Порошок*

Свежие растения хорошо высушивают в тенистых, проветриваемых местах, затем перемалывают в кофемолке

*Чай*

Чаще всего готовятся из сырья, содержащего наземные части растений: стебли, листья, цветы. Кроме того, чаи готовят из корней, содержащих эфирные масла, например корней валерианы лекарственной. Измельченное сырье заливают кипятком, помешивают несколько минут процеживают теплым.

*Отвары*

Готовят чаще всего из клубней, коры, корней. Сырье кипятят 15—30 минут, отстаивают еще столько же времени, затем вытяжку процеживают

*Настои*

Такие вытяжки лекарственных веществ на холодной воде готовят из сырья, содержащего слизь: корни алтея, льняное семя, семя айвы. Измельченное сырье заливают холодной водой и выдерживают 6—12 часов. Потом процеживают.

*Настойки*

Эти вытяжки, полученные при помощи спирта. Сырье заливают спиртом в соотношении 1 часть сырья на 5 или 10 частей спирта. В хорошо закрытом сосуде в темном месте выдерживают 10 дней, затем фильтруют.

*Кашицы для компрессов*

Крупно измельченное сырье кипятят несколько минут с малым количеством воды, кашицу расстилают горячей на кусок ткани и кладут на больное место.

# ЛЕЧЕБНЫЕ КОКТЕЙЛИ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ СОКОВ

Все коктейли готовить одинаково: компоненты хорошо смешивать, пить сразу.

2 ст. ложки сока столовой свеклы
1/4 л кефира
1 чайная ложка напитка или сока из шиповника
Сок половины лимона.

1 ст. ложка сока боярышника
2 ст. ложки кефира
1/2 чайной ложки меда
Корица на кончике ножа

1 ст. ложка сока боярышника
4 ст. ложки кефира
1 желток
1 ст. ложка меда

2 ст. ложки томатного сока
1 ст. ложка сока фасоли
1 ст. ложка кефира
Базилик на кончике ножа

2 ст. ложки сока черной редьки
1 натертое яблоко
1/2 чашки яблочного сока
2 ст. ложки сметаны
Немного лимонного сока

Все эти коктейли безвредны, вкусны, обладают мощным восстановительным свойством, укрепляют организм, оказывают мягкое лечебное воздействие (см. раздел о лечебном использовании овощных соков).

# КОКТЕЙЛИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ С МЕДОМ

По одному стакану сока красной моркови, редьки, столовой свеклы, хрена (в стакан, наполненный тертым хреном, добавляют 50 мл водки и настаивают сутки), стакан меда и сок одного лимона. Все тщательно перемешивают деревянной лопаточкой в эмалированной посуде, переливают в банки, хранят в холодном месте. Принимать по ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение двух месяцев. Этот курс дает великолепные результаты при лечении гипертонической болезни, но противопоказан при гастритах с высокой кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстника, гепатите.

3 стакана молока
4 ст. ложки меда
300 г черной смородины (свежей или протертой с сахаром)

В посуду с протертой смородиной медленно вливать кипяченое охлажденное молоко, быстро размешивая, чтобы оно не свернулось. Предварительно в кипящее молоко положить мед, размешать. Употреблять в охлажденном виде при гриппах и ОРЗ.

1 стакан минеральной воды (нарзана, боржоми или другой)
1 ст. ложка меда
Сок половины лимона

Успешно применяется при гипертонической болезни, бессоннице, рекомендуется людям с повышенной нервной возбудимостью.

Чай из цветков алтея (ст ложка цветков на стакан воды)
Ст. ложка меда

Принимать три раза в день при ОРЗ и воспалении мочевых путей.

Настой листьев брусники (20 г листьев на стакан воды)
20 г меда

Принимать несколько раз в день при почечных камнях, подагре.

500 г очищенного и измельченного лука
50 г меда
40 г сахара

Варить в 1 л воды на слабом огне 3 часа; жидкость охладить, слить в бутылку и плотно закупорить. Принимать 4—6 ст. ложек в день при сильном кашле.

# ЛЕЧЕБНЫЕ И ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

*Напиток «Витаминный»*

1 кг плодов боярышиика
100 г сахару
300 г овсяиых хлопьев
3 л воды

Плоды боярышиика потушить в духовке, протереть, добавить сахар и отвар из хлопьев. Его готовят так: залить хлопья водой, оставить иа иочь, утром довести до кипеиия, слить, охладить.

*Бруснично-свекольный квас*

1 кг брусники
1 кг свеклы
1 стакан сахару или меду
3 л воды

Свеклу иатереть, сварить в 1 л воды, бруснику иедолго прокипятить в 1 л воды. Смешать оба отвара сока, добавить сахар, довести до кипеиия, охладить и разлить в бутылки для храиеиия иа холоде. Пить холодиым.

*«Напиток долгожителей»*

1 ст. ложка сушеиых ягод бузииы
0,5 л воды
2 ст. ложки меду

В горячий отвар из ягод после процеживаиия добавить мед, пить ежедиевио в горячем виде.

*«Вересковый мед»*

20 г цветков вереска
1 л воды
500 г сахару

Свежие цветки вереска залить 2 стакаиами кипятка, оставить на 24 часа, затем процедить. Настой соедииить с сахаром, раствореииым в остальиой воде, и довести до иачала кипеиия.
Напиток обладает успокаивающим и сиотвориым действием.

*Напиток «Девять сил»*

300 г свежих или 50 г сухих корней девясила
100 г сахару
0,5 стакана сока клюквы
1 л воды

Корни девясила нарезать и кипятить в воде 20 мин (для свежих) или 25 мин (для сухих). Отвар процедить, добавить сахар, сок клюквы, охладить.

*«Душистый напиток»*

50 г сушеной душицы
3 л воды
150 г меду

Душицу опустить в кипящую воду, тут же снять с огня, настаивать 2 часа. Добавить мед, процедить. Пить холодным.

*«Кисель из исландского мха по-охотничьи»*

3 стакана измельченного исландского мха
2 стакана клюквы
0,5 стакана сахару
1 л воды

Мох варить 2 часа. Отвар процедить, добавить в него сок клюквы и сахар. Довести до кипения. Подавать в горячем и холодном виде.

*Напиток «Калинка»*

1 кг ягод калины
200 г сахару
200 г воды

Из ягод отжать сок. Мезгу залить водой, кипятить 15 минут, процедить. Отвар соединить с соком, добавить сахар, размешать, охладить.

*«Клеверный мед»*

200 г головок свежего лугового клевера
1 л воды
50 г сахара

Головки клевера положить в кипящую воду и варить 20 мин, потом полностью охладить. Отвар процедить, добавить сахар, размешать. Пить прохладным.

*«Молочно-крапивный коктейль»*

4 ст. ложки сока свежей крапивы
1 стакан молока

2 ст. ложки меду
1 стакан воды

Мед растворить в воде, добавить сок крапивы, молоко, размешать, охладить.

*«Сбитень малиновый»*

2 стакана малинового сока
2 стакана меду
2 ст. ложки дрожжей
2 л воды

Мед распустить в горячей воде, добавить сок, довести до кипения. Кипятить 2 часа, помешивая и снимая пену. Охладить до 25 градусов, добавить дрожжи и поставить для сбраживания на 12 часов. Сброженное сусло перелить в чистую бутыль, закупорить, поставить на холод на 1 месяц. Потом разлить в бутылки, закупорить и хранить в горизонтальном положении.

*«Острый напиток»*

400 г листьев настурции
200 г тертого хрена
1 л воды

Листья настурции вместе с тертым хреном пропустить через мясорубку, залить водой, добавить сахар и настаивать 12 часов. Процедить через марлю. Подавать холодным.

*«Амброзия»*

5 г сушеной полыни
25 г клюквы
25 г меду
1 л воды

Полынь отварить в 1 стакане воды, отвар охладить, процедить, растворить в нем мед, добавить сок клюквы и остальную воду, оставить на 2 часа, потом пить холодным.

*«Золотая осень»*

2 ст. ложки сушеных ягод рябины
2 ст ложки сушеных плодов шиповника
1 л воды
50 г сахара

Раздробить ягоды шиповника, смешать с ягодами рябины, залить кипящей водой, кипятить 10 минут. Настаивать 5 часов, добавить сахар.

*«Напиток от простуды»*

50 г чабреца сушеного
3 стакана сока калины
1 стакан меду
3 л воды

Чабрец залить кипятком, кипятить 5 минут, процедить, добавить сок калины, мед и разлить в бутылки.

*«Черемуховый квас»*

3 стакана свежих ягод черемухи
300 г сахару
3 л воды
5 г дрожжей

Промытые ягоды черемухи засыпать сахаром, оставить на 12 часов, тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить сахар и дрожжи, оставить для брожения еще на 12 часов, процедить через сито и оставить квас в стеклянной трехлитровой банке еще на 1—2 дня.

# ПОЛЕЗНО И ВКУСНО — ЗЕЛЕНАЯ КУХНЯ

**(Как использовать в пищу самые распространенные лекарственные растения)**

**Салат для весеннего лечения**

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля вымыть, очистить. Можно добавить огурец или помидор. Залить соусом: 3 ст. ложки кефиру с лимонным соком, щепотка сахару, тонко нарезанный зеленый лук, майоран. Слегка посолить.

**Салат из одуванчиков по-итальянски**

Деревянную миску натереть чесноком, положить в нее молодые листья одуванчика. Добавить по одной чайной ложке растительного масла, лимонного сока, эстрагона. Потом только немного посолить.

**Франкфуртский зеленый соус (любимое кушанье Гете)**

Две горсти свежей зелени: одуванчик, крапиву, щавель, огуречник, петрушку, укроп, любисток очень мелко нарубить. Добавить два нарезанных крутых яйца, тонко нарезанную луковицу, смешать. Осторожно залить соусом из одного стакана кефира, куда добавить по вкусу соль, перец, сок и кожуру половины лимона. Подавать к вареной картошке или рыбе.

**Салат для детей**

Взять поровну хорошо вымытые морковь и яблоки, натереть добавить сахар по вкусу, лимонный сок и несколько капель растительного масла.

**Салат из донника**

Взять поровну свежих листьев донника и зеленого лука, вдвое больше огурца. Порезать, украсить ломтиками крутого яйца, сверху полить майонезом.

**Салат овощной с календулой**

100 г свежих огурцов
60 г зеленого лука
60 г цветочных корзинок календулы
1 яйцо

Сметана, специи

Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук и календулу измельчить ножом, высыпать на огурцы, украсить ломтиками яйца, полить сметаной, посолить, поперчить.

### Календула маринованная

1 кг цветочных корзинок календулы
0,5 л уксусу столового
40 г соли, 2 г перца

Календулу варить в уксусе с перцем и солью в течение 5 минут, охладить, хранить в стеклянных банках в прохладном месте. Отличный маринад для вторых блюд и закусок.

### Салат особый из крапивы

200 г молодой крапивы
30 г зеленого лука
20 г петрушки
25 г ядер грецкого ореха

Листья крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на сито, порезать. Толченые орехи развести в 1/4 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

### Зеленое масло

500 г сливочного масла
65 г провернутых через мясорубку листьев крапивы и клевера
35 г тертого хрена

Провернутые листья смешать с тертым хреном и вмешать в сливочное масло. Использовать для бутербродов или как заправку кашам.

### Салат крестьянский

100 г молодых листьев лебеды
150 г свеклы
20 г сметаны
Уксус

Промытые и измельченные листья лебеды уложить на ломтики отваренной свеклы, посолить, заправить уксусом и сметаной.

### Суп туристский

100 г свежих листьев манжетки

100 г свербиги
40 г пшена нлн другой крупы
Соль
Масло

Молодые лнстья н побегн свербигн н лнстья маижеткн нзмельчить. Крупу варить в воде. За 10 мннут до ее готовностн в котел заложнть подготовленную зелень, посолить, заправить маслом.

**Салат из маижетки**

150 г свежих листьев манжетки
25 г зелеиого лука
15 г хрену
20 г сметаны
Соль

Лнстья манжеткн опустнть на 1 мниуту в кипящую воду, охладнть, измельчить ножом. Смешать с луком и хреном, посолить н заправнть сметаной.

**Салат пикантный**

Поровну медуницы и тертой редькн, сметана.

Медуинцу порезать, смешать с редькой, заправнть сметаиой.

**Пюре из иастурции**

200 г лнстьев иастурцнн
120 г листьев крапивы
40 г укропа
20 г растнтельиого масла
Соль
Перец

Промытую зелень провернуть через мясорубку, заправнть маслом, посолить, поперчнть и использовать в качестве приправы к блюдам нз птнцы, сыра и творога.

**Паста из пастушьей сумки**

50 г молодых лнстьев пастушьей сумкн
30 г сельдерея
1 чайная ложка столовой горчнцы
50 г сливочного масла
Соль
Красный перец

Зелень провернуть через мясорубку, добавить горчицу, соль и перемешать со слнвочным маслом. Перец — по вкусу. Использовать для бутербродов.

**Салат из подорожника**

120 г молодых листьев подорожника
80 г репчатого лука
50 г тертого хрена
50 г крапивы
1 яйцо
Сметана
Соль, уксус

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипящую воду, дать стечь воде, порезать, добавить порезанный лук, хрен, соль и уксус. Посыпать яйцом, полить сметаной.

**Сныть квашеная**

1 кг сныти
30 г щавеля
40 г соли

Сныть ошпарить кипятком, уложить на дно кадки или банки, посыпая солью. В каждый слой сныти добавлять щавель и утрамбовывать зелень до появления сока. После заполнения кадки положить деревянный кружок, придавить грузом. Хранить на холоде.

**Жаркое из хвоща**

200 г пестиков хвоща полевого
60 г сметаны
Соль

Промытые пестики обвалять в сухарях, залить сметаной и пожарить на сковороде недолго.

**Пюре из цикория**

100 г молодых листьев и стеблей цикория
300 г яблок
10 г жиру
Соль, сахар

Зелень цикория пропускают через мясорубку, добавляют жир и слегка поджаривают на сковороде, добавляют протертые тушеные яблоки, немного соли и сахара, перемешивают и подают в качестве гарнира.

**Пирожки черемуховые**

300 г черемуховой муки
100 г солоду
30 г сахару

Ягоды черемухи высушить и для муки перемолоть на кофейной мельнице. К муке добавить соль, сахар, немного воды и размешать. Так получают начинку для пирожков, которые готовятся из дрожжевого теста.

### Пхали из черемши

200 г черемши
15 г растительного масла
Соль

Черемшу поварить 5 минут в воде, откинуть, обдать холодной водой, положить в холодильник на час, заправить растительным маслом и подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

### Щавель с грибами

1 кг щавеля
150 г свежих грибов
3 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки тертого сыра

Щавель обдать кипятком, отжать, уложить в неглубокую кастрюлю и прибавить 1 ст. ложку сливочного масла. Отдельно потушить нарезанные ломтиками грибы, смешать их со щавелем, добавить тертый сыр и 1 ложку масла. Положить на сковороду, посыпать сыром, смазать маслом и поставить в духовку до подрумянивания.

### Икра закусочная

100 г листьев ярутки
100 г моркови
50 г крапивы
15 г жиру
20 г сметаны
Горчица, соль, уксус

Зелень и морковь измельчить на мясорубке, потушить со сметаной и жиром. За 5 минут до готовности добавить горчицу, соль и уксус по вкусу.

# ОВОЩИ — ЦЕЛИТЕЛИ (ЛЕЧЕБНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ)

*Арбуз* — очищает систему почек и мочевого пузыря, мягко стимулирует пищеварение, участвует в кроветворении.

*Баклажаны* — благодаря наличию солей калия сок и мякоть необходимы при сердечно-сосудистых заболеваниях, снижает уровень холестерина в крови, нормализует водно-солевой обмен, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме.

*Горох посевной* — отвар семян обладает сильным мочегонным действием, способствует выведению солей и растворению камней в почках. Показан в пищевом рационе сердечных больных.

*Дыня* — обладает мочегонным и мягким слабительным действием, стимулирует процесс кроветворения при малокровии, хороший диетический продукт при атеросклерозе, заболеваниях печени и мочевого пузыря.

*Капуста белокочанная* — широко используется в лечебном питании при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях, особенно полезна при заболеваниях почек, нарушениях водно-солевого обмена, высокий лечебный эффект оказывает сок свежей капусты.

*Картофель* — сырой сок используется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, высокое содержание калия нормализует водный обмен и нормализует работу сердца.

*Кукуруза обыкновенная* — настой и жидкий экстракт кукурузных рылец применяют при болезнях печени и желчевыводящих путей, почек и мочевого пузыря, сердца и сосудов, отеках сердечного и почечного происхождения, глистной инвазии, сахарном диабете, кровотечениях внутренних органов.

*Лук репчатый* — используется как ранозаживляющее, противогриппозное, противоожоговое, отхаркивающее, мочегонное, противоцинготное, противоглистное и противогеморройное средство.

*Морковь посевная* — свежий сок рекомендуют при нарушениях минерального обмена, при инфаркте, малокровии, гастритах с пониженной кислотностью, для беременных женщин и кормящих матерей, а также как слабительное и противоглистное средство.

*Пастернак посевной* — улучшает пищеварение, укрепляет стенки капилляров, имеет болеутоляющее и отхаркивающее действие, обладает тонизирующими свойствами.

*Петрушка огородная* — имеет выраженное мочегонное действие, оказывает положительный эффект при нарушениях менструального цикла, используют при цистите, мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, маточных кровотечениях, болезнях печени, неврозах различного происхождения. Важный поставщик витамина С в организм.

*Перец стручковый* — способствует укреплению кровеносных сосудов, выведению холестерина, имеет выраженное антисклеротическое действие, предупреждает повышение артериального давления. Сок сладкого перца издавна известен как противоцинготное средство, способствует укреплению волос и ногтей, улучшению работы сальных желез и слезных протоков.

*Помидор* — замечательное средство для поддержания в организме кислотно-щелочного равновесия, имеет первостепенное значение в рациональном питании больных с нарушениями обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови и кровяное давление, очень полезен при малокровии.

*Ревень* — использовали в медицине прошлого как нежное слабительное, для лечения гипоацидного гастрита, заболеваний печени и мочевого пузыря, туберкулезе, малокровии, склерозе.

*Репа огородная* — широко использовали в медицине прошлого как противокашлевое при остром ларингите и бронхиальной астме, наружно использовали корнеплоды при подагре и для полосканий при зубной боли.

*Огурец* — соотношение минеральных солей в его соке столь удачно, что он способствует растворению молочной кислоты и оказывает регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца, печени, почек. Является сильным стимулятором выделения желудочного сока.

*Свекла столовая* — стимулирует работу лимфатической системы, способствует росту, образованию крови, укреплению капилляров, снижению кровяного давления и количества холестерина в крови, улучшению работы печени и почек.

*Сельдерей пахучий* — поднимает общий тонус организма, повышает работоспособность, сильное средство при

заболеваниях почек — нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, крапивнице, дерматитах, нарушениях пищеварения.

*Тыква обыкновенная* — стимулирует и очищает печень и почки, улучшает функцию желчного пузыря, улучшает моторную функцию кишечника, способствует выведению из организма холестерина. Помогает при заболеваниях простаты.

*Укроп огородный* — применяется для лечения хронической коронарной недостаточности, стенокардии, неврозах, сопровождающихся коронароспазмами, при гипертонической болезни I и II степени, при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени, как мочегонное и ветрогонное средство.

*Фасоль обыкновенная* — обладает сильным обезвоживающим и мочегонным свойством, усиливает секрецию желудочного сока, применяется при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, хронических ревматоидных артритах и подагре, ожирении печени. Стручки применяют при сахарном диабете.

*Хрен обыкновенный* — стимулирует кровообращение и расширяет сосуды почек, обезвоживает при подагре, воспалении суставов и ревматизме, используется при гриппе, для полоскания полости рта и горла при ангине, тонзиллите, зубной боли, им закапывают в уши при воспалении.

*Чеснок* — повышает сопротивляемость организма к простудным и другим инфекционным заболеваниям, улучшает пищеварение и работах сердца, расширяет кровеносные сосуды, нормализует кровяное давление, обладает антисептическими свойствами, применяется при амебной дизентерии, энтеритах, колитах, атонии кишечника, диспепсии, сахарном диабете, гипертонической болезни.

*Шпинат* — незаменимая «кровяная плазма» при дефиците железа в организме и малокровии, возбуждает деятельность пищеварительных желез и усиливает перистальтику кишечника, укрепляет нервную систему, способствует профилактике пародонтоза.

*Щавель обыкновенный* — улучшает функции печени и желчного пузыря, его рекомендуют при малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Противопоказан людям со склонностью к почечно-каменной и желчно-каменной болезням.

## УКАЗАТЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАСТЕНИЙ В МЕДИЦИНЕ

| Вид заболевания или действие растения на организм человека | Ботаническое название растения |
|---|---|
| Авитаминоз, гиповитаминоз | Береза повислая, ежевика, земляника, клюква, кислица, крапива двудомная, одуванчик, первоцвет, сныть, шиповник, голубика |
| Ангина | Герань, земляника, ромашка, лабазник, черника, аир, шалфей, мята, горец, лапчатка гусиная |
| Антисептические и дезинфицирующие | Береза повислая, брусника, ежевика, зверобой, любка двулистная, ниванник, подорожник большой, ромашка, толокнянка, чеснок, хрен |
| Атеросклероз | Кислица, ландыш, одуванчик, наперстянка, боярышник, горицвет, хмель, фенхель, тысячелистник, мелисса, мята перечная, валериана, рута, барвинок |
| Аритмия | Ландыш, майник, наперстянка, горицвет валериана, боярышник, мята перечная, мелисса, лаванда, пустырник, хмель, фенхель |
| Астма бронхиальная | Багульник, цетрария (мох) исландская, шалфей, дурман, сосна, копытень, анис, девясил, тимьян, мать-и-мачеха, фиалка трехцветная |
| Бессонница | Валериана, герань, дягиль, сушеница, белозор, мята перечная, вереск, мелисса, лаванда, хмель, крушина, первоцвет, барбарис, вероника, розмарин, ромашка |
| Бронхиты | Сосна, копытень, тимьян, фенхель, девясил, первоцвет, фиалка трехцветная, бузина, донник, алтей, просвирник, мать-и-мачеха, медуница, багульник, горец, хвощ полевой |
| Возбуждающие аппетит | Аир, полынь, тмин, тысячелистник, вахта трехлистная, зверобой, одуванчик |
| Гастриты | Брусника, зверобой, подорожник большой, черника, сушеница, тысячелистник, аир, укроп, дягиль, полынь, тмин, фенхель, девясил, душица, петрушка, анис, шалфей, чабер, крушина |
| Геморрой | Земляника, одуванчик, валериана, ромашка, купена, шалфей, дуб, ревень |
| Гепатит | Брусника, зверобой, земляника, цикорий, тысячелистник, хвощ полевой, барбарис, орех грецкий, чистотел, волчец кудрявый |
| Гипертоническая болезнь | Ландыш, боярышник, хвощ полевой, омела, барвинок, тысячелистник, рута, лапчатка гусиная, зверобой, мелисса, валериана, арника, сушеница, клюква, арония |

| Вид заболевания или действие растения на организм человека | Ботаническое название растения |
|---|---|
| Гипертиреоз | Валериана, солодка, марена, горец, лопух, окопник, цистозира, земляника |
| Дерматиты | Подорожник большой, крушина, береза белая, фиалка трехцветная, бузина, крапива двудомная, ромашка, череда, лен |
| Диабет сахарный | Земляника, манжетка, черника, фасоль, шалфей, крапива двудомная, одуванчик, валериана, толокнянка, галега, горец, лопух |
| Диатез экссудативный | Солодка, одуванчик, крапива двудомная, шалфей, мелисса, крушина, орех грецкий, аир, полынь, манжетка, тысячелистник, фиалка трехцветная, череда, чистотел, калина |
| Желчегонные | Цикорий, ясменник, мята перечная, аир, дягиль, одуванчик, ромашка, полынь, вахта трехлистная, барбарис, цмин песчаный |
| Запоры | Лен, тмин, крушина, бузина, жостер, фенхель, анис, солодка, алтей, мыльнянка, ромашка, валериана |
| Колиты | Дуб, орех грецкий, аир, черника, ромашка, лапчатка, подорожник, мята перечная, исландский мох, зверобой, сушеница, горец |
| Кишечные паразиты | Чеснок, полынь, пижма, тимьян, крушина, горечавка, девясил, ромашка |
| Лактогенные | Укроп, дягиль, тмин, душица, мелисса, анис, галега |
| Менструаций нарушения | Крушина, ежевика, мята перечная, тысячелистник, валериана, калина, пырей, лапчатка гусиная, рута, календула, тимьян, зверобой |
| Мочегонные | Аир, багульник, можжевельник, солодка, петрушка, любисток, стальник, сельдерей, фасоль, зверобой, шиповник, черника, земляника, хвощ полевой, медуница, ромашка |
| Мочекаменная болезнь | Можжевельник, толокнянка, земляника, черника, хвощ полевой, розмарин, любисток, шиповник, стальник, солодка, брусника, тмин, аир, горец |
| Нефриты | Лен, стальник, береза белая, земляника, анис, толокнянка, любисток, можжевельник, хвощ полевой, клюква, петрушка, шиповник |
| Подагра | Багульник, брусника, дягиль, земляника, манжетка, чистотел, бузина, петрушка |

| Вид заболевания или действие растения на организм человека | Ботаническое название растения |
|---|---|
| Потогонные | Багульник, липа, дягиль, малина, ромашка, бузина, первоцвет, солодка, ива, мята перечная, анис, ежевика |
| Полиартриты, ревматизм | Береза повислая, стальник, ромашка, зверобой, бузина, василек, паслен, ива, липа, крапива двудомная, багульник, земляника, петрушка, хвощ полевой |
| Сердечно-сосудистая недостаточность | Валериана, ландыш, наперстянка, майник, горицвет, боярышник, хмель, фенхель, мелисса, тысячелистник, мята перечная, рута, ромашка, пустырник |
| Слабительные | Брусника, вахта трехлистная, копытень, одуванчик, ромашка, подорожник, мыльнянка, ревень, аир, валериана, шандра |
| Стоматит | Шалфей, зверобой, крапива двудомная, черника |
| Укрепляющие волосы | Герань, крапива двудомная, лопух, ромашка, чемерица, тимьян, ива, дуб |
| Фурункулез | Горец, зверобой, лопух, одуванчик, ромашка |
| Цистит | Береза повислая, зверобой, толокнянка, шалфей, петрушка, чистотел, хвощ полевой, мелисса, рута, фасоль, любисток |
| Язвенная болезнь | Алтей, солодка, окопник, чистотел, лаванда, ромашка, чага, мелисса, золототысячник, подорожник большой, одуванчик, дягиль, крушина |
| Язвы некротические | Крапива двудомная, черника, чистотел |
| Язвы трофические | Аир, ежевика, подорожник |

# ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

При диете для похудения следует всегда помнить о необходимости потребления достаточного количества белка, нехватка которого угнетающе действует на все функции организма и ухудшает настроение (требуется не менее 250—300 г белковой пищи в день).

8 ч утра — чашка чая или кофе с кусочком сахара;

11 ч утра — крутое яйцо и 8 шт. чернослива сушеного или свежих слив в зависимости от времени года;

14 ч — 200 г отварного постного мяса (можно заменить его молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин;

17 ч — 30 г сыра, яблоко или апельсин;

20 ч — стакан простокваши или кефира.

Диета рассчитана на 10 дней, количество питья в ней не ограничено.

При строгом соблюдении диеты человек теряет в весе до 4 кг. Через три-четыре месяца диету можно повторить.

# ОГЛАВЛЕНИЕ


Лечебные напитки при различных заболеваниях

- Заболевания носа, горла и гортани, бронхов и легких . . . . . . . 4
- Сердечные неврозы и сердечная слабость . . . . . . . . . . . . 5
- Атеросклероз, гипертоническая болезнь 6
- Заболевания мочевого пузыря . . . 7
- Камни в почках и мочевом пузыре . 8
- Гипогалактия, заболевания желудка . 9
- Заболевания кишечника . . . . . 11
- Желчно-каменная болезнь, холецистит, гепатит, экссудативный диатез . . . 13
- Противоревматические сборы, воспаление кожи и слизистых оболочек полости рта . . . . . . . . . . 14
- Облысение, диабет . . . . . . . 15
- Гипертиреоз, нервные возбуждения, неврастения, бессонница . . . . . 16
- Потогонные сборы, сборы для компрессов и ванн . . . . . . . . 17
- Заболевания женских половых органов 18

Форма применения лекарственных растений 20

Лечебные коктейли из растительных соков 22

Коктейли из лекарственных растений с медом . . . . . . . . . . . . . . . . 23

Лечебные и витаминные напитки из лекарственных растений . . . . . . . . . 24

Полезно и вкусно — зеленая кухня . . . 28

Овощи — целители (лечебное использование) . . . . . . . . . . . . . . . 33

Указатель применения растений в медицине 36

Диета для похудения . . . . . . . . 39

Сдано в набор 16.05.91 Подписано в печать 10.06.91 Формат $84\times108^{1}/_{32}$. Бумага типографская № 2 Печать высокая Усл печ л 1,68 Уч.-изд. л 2,25 Тираж 50 000 экз
Заказ 197 Цена 3 р 70 к

Уральская научно-производственная фирма «Тежла»

Типография изд-ва «Уральский рабочий», 620151 Свердловск, пр Ленина, 49

ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

## ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

## ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

# ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

3 р. 70 к.